



4 月分 中学校給食予定表 伊勢原市教育委員会

重要なお知らせ：鳥インフルエンザの流行等のため、20日（木）と28日（金）の献立を、令和5年1月に配布した、カラー献立表に記載した内容から変更しております。確認のうえ、予約をしていただくようお願いいたします。

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	主な材料					
			主に体を作るものになる		主にエネルギーのもとになる		主に体の調子を整える	
10 (月)	ごはん マカロニグラタン風煮 キャベツとウインナーのソテー たこナゲット 果物(清見オレンジ)	856 31.4 27.9 2.1	鶏肉 スキムミルク たこナゲット	えび ウインナーソーセージ	米 じゃがいも バター	マカロニ 小麦粉 油	にんじん マッシュルーム キャベツ	たまねぎ グリーンピース 清見オレンジ
11 (火)	麦ごはん 豚肉の生姜焼き ポイルキャベツ 五目豆 竹輪の磯辺揚げ 春雨スープ	868 37 27 2.7	豚肉 ちくわ	大豆 青のり	米 砂糖 でん粉 小麦粉	麦 油 こんにやく はるさめ	たまねぎ にんにく にんじん れんこん	しょうが キャベツ ごぼう しいたけ
12 (水)	ごはん さわらの西京焼き ひじきのふくめ煮 肉野菜炒め みたらし団子 すまし汁	775 33.1 19.3 2.6	さわら ひじき 豚肉	みそ さつまいも 豆腐	米 でん粉 油	砂糖 こんにやく 団子	にんじん たまねぎ ほうれんそう	キャベツ しめじ
13 (木)	ごはん 肉じゃが 小松菜のじゃこ炒め 揚げしゅうまい 大根の味噌汁	829 33.8 24.9 2.8	豚肉 しゅうまい みそ	ちりめんじゃこ わかめ	米 しらたき 砂糖	じゃがいも 油	にんじん さやいんげん だいこん	たまねぎ こまつな ながねぎ
14 (金)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーの塩ゆで 焼きそば 生揚げの生姜煮 若竹汁	789 32.8 25 2.3	ホキフライ 生揚げ	豚肉 わかめ	米 中華めん	油 砂糖	ブロッコリー もやし にんじん ながねぎ しょうが	キャベツ しいたけ にら たけのこ
17 (月)	ごはん 太刀魚の麴焼き いんげんのバター炒め コロッケ こぶぴら 五目スープ	818 29.9 29.4 2.2	太刀魚 豆腐	昆布	米 油 ごま コロッケ	バター しらたき 砂糖	さやいんげん にんじん しいたけ	ごぼう たまねぎ ほうれんそう
18 (火)	麦ごはん ドライカレー 温野菜サラダ(和風ドレッシング) いかフリッター 切干大根と野菜のスープ	821 37.3 22.9 2.2	豚肉 いかフリッター	大豆	米 小麦粉 じゃがいも 和風ドレッシング	麦 油 オリーブ油	にんじん セロリ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ	たまねぎ だいこん しいたけ 葉ねぎ とうもろこし
19 (水)	冷やしうどん 天ぷら ほうれん草のごま和え バナナケーキ	804 27.8 23.1 3.9	いか 牛乳	えび	うどん 油 砂糖	小麦粉 ごま バター	かぼちゃ にんじん キャベツ バナナ	たまねぎ えだまめ ほうれんそう レモン
20 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース 粉ふき芋 中華風野菜炒め こんにやくの味噌がらめ 青梗菜のスープ	761 27.3 19.8 2.7	豆腐ハンバーグ みそ	ハム ベーコン	米 油 でん粉 ごま油	砂糖 バター じゃがいも こんにやく	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ	えのきたけ こまつな もやし たけのこ チンゲンサイ
21 (金)	ごはん 親子煮 じゃがいものチーズ焼き もやしソテー アスパラガスのスープ	796 31.5 24.7 2.5	鶏肉 チーズ	うずら卵 ベーコン	米 麩 砂糖 マヨネーズ	しらたき 油 じゃがいも	にんじん ほうれんそう アスパラガス	たまねぎ もやし キャベツ
24 (月)	ごはん 八宝菜 揚げぎょうざ たたききゅうり デザート(ヨーグルト)	797 33.8 23.6 1.8	豚肉 えび ヨーグルト	いか ぎょうざ	米 砂糖 ごま油	油 でん粉	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり	さやいんげん キャベツ しいたけ
25 (火)	ごはん 鶏のから揚げ スパゲッティナポリタン ブロッコリーのおかか和え 人参しりしり 白菜と肉団子のスープ	796 36.5 20.3 2.8	鶏肉 かつお節 ミートボール	ハム まぐろ	米 小麦粉 スパゲッティ はるさめ	でん粉 油 ごま油	しょうが ピーマン ブロッコリー はくさい	たまねぎ マッシュルーム にんじん ながねぎ しいたけ
26 (水)	ごはん あじフライ ポイルキャベツ(ソース) 南瓜のふくめ煮 しゃきしゃきそばろ 豚汁	796 31.4 20.4 2.5	あじフライ 豚肉 みそ	鶏肉 豆腐	米 砂糖 じゃがいも	油 でん粉 しらたき	キャベツ だいこん たまねぎ	かぼちゃ にんじん ごぼう
27 (木)	ごはん ポークビーンズ ほうれん草の炒め物 チキンナゲット マカロニスープ	855 34.6 28.3 2.6	大豆 ベーコン ウインナーソーセージ	豚肉 チキンナゲット	米 油 マカロニ	じゃがいも 砂糖	にんじん ほうれんそう とまと	たまねぎ キャベツ
28 (金)	ごはん ひじきの佃煮 魚の野菜あんかけ 五目きんぴら さつまいものレモン煮 なめこ汁	862 38.1 21.1 2.8	アブラカレイ 豆腐 ひじき佃煮	みそ 豚肉	米 砂糖 さつまいも ごま	油 でん粉 こんにやく	ながねぎ にんじん れんこん レモン	しめじ ごぼう なめこ

中学校給食あれこれ紹介

中学校給食はランチボックスに入って届きます。準備をしておくとうい物などお知らせします。

ランチオンマットがあると水滴などで机を汚すことがないと思います。

恐れ入りますが、給食を注文した日は御家庭からのふりかけや果物などの持参は御遠慮ください。



箸・スプーンはつきますが、御家庭から持参していただいても結構です。

給食の予約状況について

給食実施日の前日に、各クラスへ予約状況一覧表をお配りしています。翌日の予約状況を確認していただき、給食の予約がない場合は御家庭から昼食の持参をお願いします。

また、在校時一括予約とマークシート予約の方には予約通知書を各家庭にお配りしています。給食予約サイトの「予約内容発行」からも確認することができますので、御確認をお願いいたします。